ベントに参加しました。

ードなプログラムで頭

ではと思います」とのこ

まずは協力隊の担当課で

りで大変でしょう?

励ましや心

力できることはないかと、

ある地方創生推進室を訪

う体験が豊かな時間なの

モットーなので、

私に協

隣近所の方々が『大丈

く心細かったですが

で移住してきたので凄

暑さも厳しくて、1

夫?『越してきたばか

てみましょうと、そうい

ずは自然の中に身を置い

れ悩むよりもまずは行動

に移してみよう!という

できるか否かよりも、ま

ガを始めた翌年、あるイ

ターになった理由は「ヨ

ました」。 インストラク

できます。ヨガの動きが

る自治体で、現実的な動

きをしたかった。あれこ

でもしっかりケアができ

宅の周囲の停電と断

水が半月続きました。

台風15号が来た時、自

心があったかいです。

八員の面でも財政上の面

み良い反応や変化が期待

、間も動物なので体が緩

みようかなと思って始め

と言われ、自分もやって

ヨガがすごくいいみたい』

何も無い自然の中の方が、

されるには、室内よりも

この制度を知る。「こちら

う。「何より、

人の

感動があったとい

振り返ると多くの

地域活動を続けてきた。

できないと思っていた折、

について見て見ぬふりは

が飛び込んでいった時、

ますが、体の芯から解放

天候に左右はされ

ダンスの先生から『最近、

ていました。25歳の時、

に勤めながら舞台を続け

卒業後、ダンススタジオ

「自然の中で体験すること

掘さんは、地域の過疎化

荒川区に暮らしていた

堀さんのヨガの特徴は、

出会いについては「大学

表をしていた。ヨガとの

カ月も稽古を重ね舞台発

師を目指しました」と話

動を通して将来に持続す

そして昨年6月、

る地域づくりを目指す。

と協力しあい、様々な活

を話す。

れを伝えたい!と思い講

で小道具を手作りし、何

いた。学生時代はダンス

ナーになることを夢見て

んな自分のあり方を意識

地域活性化を目指す市の

取り組み。協力隊は居住

していくこと』と言われ

状態を見守っていく、そ

に興味を持ち、自分たち

て感銘を受け、

自分もこ

しながら地域住民や団体

2020.**2.29**

う時に 1歩引いて自分の

高齢化が進む市南部に都

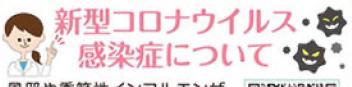
市部から若者を招致し、

地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】 https://www.cl-shop.com

企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056

イフが提供する動画をWEBで見れます

左記のアイコンがある 記事はシティライフWEBより



対策と同様にお一人お一人の 咳エチケットや手洗いなどが とても重要です。正しい対処の ため正しい情報を知りましょう。



域を盛り

葛藤やわだかまりが全部 が空っぽになり、日頃の 扱けて不思議な感じだっ

親の影響で、子どもの 和装の仕事をしていた母 頃はファッションデザイ 掘さんは市川市出身。

ヨガとの 出会い

練習したいのは、 もしれないけど、 苦しい思いをしているか 分のエゴに振り回され、 ら『喜怒哀楽の感情や自 たんです。その時先生か そうい ヨガで

> 選んだ理由 市原市を 0

> > する情熱とア

イデアが

です。

原市を盛り上げよう

もら

VI たい

です」

特技のヨガ

原を好きになっ

原の魅

力を楽しんでも

展開していきたいです。

緒に様々なイベント

地域の人たち

今後もヨガを

加した人たちにヨガと

どに背中を押されました。 生家ではないけれど両親 りから勧められたこと、 例を紹介されたこと、 き家になっている住居が が以前暮らして、 養老渓谷にあったことな 介さんという先輩の成功 ねました。そこで髙橋洋 今は空

原市地域おこし協力

人口減少・少子

ら市原市に応募した経緯 と複数あった候補の中か 地域の小学校に炊き出し 掘さん。自分も誰かの力 とを身をもって実感した す。だから乗り越えられ 本当にありがたかったで に出かけ、同じように台 になろうと、3日連続で が苦しい時の力になるこ ました」と、応援や支え 配の声を掛けてくださり、

なヨガイベントを開催、 隊に指名され移住。様々 協力 を配ったり、市原の復興 きイベントでもたくさん を願って開催された種ま 風被害に苦しむ人たちに 1000食以上のカレー

緒になっ な四季折 ます。

できたらすごく嬉しい があたたかくて特に 市原市は宝の には豊かな自然があり、 話に出てくるよ 外から来た人 々の光景も楽 Ш

『春を見つけるヨガ散歩』『寺ヨガ』 「渓流せせらぎヨガ』 ……今後、 初心者でも参加できる。昨年 12月、 ガ」を皮切りにスタートした。企画立案と主催は市原市地域おこし協力隊 の掘エミイさん(39)。養老渓谷にある自宅を訪ね、話を伺った。

ガもできたらい

いい

なと

82

プ&ヨガ

シシャ

を始

っと続けてきた音

例えばゲ

市原市地域おこし協力隊 掘 エミイさん いる『旅ヨガ in いちはら』。ヨガを体験しながら市内の四季折々の自然美、

内田未来楽校にて/ヨガイベントの後、報徳の会の 皆さんと談笑する掘さん(左側手前)

(問)市原市企画部 総合計画推進課 地方創生推進室 Te 0436-23-7244

受験対策や医手科目の支軽など、 アクシスでは一人ひとりの目標に合わせて、最 速なプランで学習できます。また、いつでも始め

たい時から学習をスタートできます。学習に不安 のある方も、ゼロ一度教室にお越しください。

医非硬制板 責任者 松本智醇(市局市市部内部使用区土泉)

も内側で暮らす人とも そこに光を当 ところ FB:掘エミイ~地域おこしヨガインストラクター 大学受験、高校受験、中学受験に強い個別指導専門整









の台風は、

市原に7、10月

年9月、

も大きな被害を出

◆台風19号「令和 雨量も風もあ

を目的に名前をつ

世に伝承すること

貴重な教訓を後

名は1977年の

台風への命

害における経験や

の台風に対し、

555

気象庁がこの2つ

た。今月19日には、

て連日報道され

ニュースとし

把握や支援に、早 では各地域の状況 く対応する方法を すでに冠水や浸水し も緊迫した事態に。 災害対策本部では最 の緊急放流予定と、 ていた養老川の中流

砂崩れに、高滝ダム 最大の雨量285ミ

所職員の増員態勢や 検証中という。 物資の支給方法など 今後の対策に、 めて」と市の担当者。 避難

本特集(全12回)は下記のご協賛企業様のご賛同により掲載しております。

した停電、

断水が被

と使用しなかった)。

低圧線や各家庭への

に稼働した事態は初

危機管理課

多数の避難所が一度

資料提供:

市

圧線が修復しても、

もなり、「これほど前回15号時の10倍に

2700名以上と、

に入った人数も最大

起きた土砂崩れがす

いの生活道路などで

の山間部では、

あるため危険がある

かった市津地区。

五井公民館は低地に

化したのは15日間かた。停電が1番長期

00戸以上の長期化

全域で最大6万60

害の特徴。アパート

の被害、

倒木、

市内

へ(若葉小中学校や

年房総半島台風」

の消防からの一報を

ちはらの号外と援助

停電も断水も再び

事も同様で、市南部

バスをチャー

間で聞き取りをし物資を持ち、戸別訪

市内26施設の避難所各地域で発生した。

辺住民が避難。

早朝

90名が週末に広報い

場鉄柱倒壊には、

地域は、急きょ職員

も引き続き受

も多く、

公共土木工

五井地区のゴルフ

くなった。

特に加茂

だに屋根などの工事

き受付ている。いま

罹災証明も引き続

は順番待ちという人

らず状況把握が難し

ため各地の情報が入

家屋の屋根などへ

ターし国分寺公民館

さらに検討を重ねて

こった場合、どんな

ナーと給水は市内各

域に広げた。

容も大きく違ってお

ら配布、

最初の2日

の期限で補助してい

にあった。

消防署職

葉市緑区では3名が

しくなり、市原でも

市では、被害状

間で7万本がなく

支援策などを検

なったという。

翌日

市役所では災害発

ら地域を歩き、

救助

住居の裏山が崩れ1

おかげさまで

員と消防団員が朝か

再び災害が起

から携帯の充電コー

生直後から、

停電の

や被害の確認などに

名が亡くなった。

ことにある。被害内

ルの水を9/9夜か

を行っており、

に三度も見舞われた

する前に、立て続け

11日間を要した。

ために、

市では独自

署も被災、車両など

役所ではペットボト

に借り上げ住宅制度

3台も損傷し、

計 89

などが起き、河川被

害も100件に。千

は法面崩壊226件

戸の住宅などが被害

復興、予防策を実行

被災への支援や

し、復旧までに最大など市内各所が断水

物の被災で、

避難が

た軽乗用車の男性1

長期化した人たちの

人が死亡。

市津消防

のがけ崩れ、道路で

ブラントの安全・安定操業をサポートする

状況で、146カ所

ンプが停電で止まる

県内で1番多い。

区の竜巻で、

横転し

の処理も終わらないた。台風15号の倒木

処理件数も現在

きかったのは市津地

上。特に被害が大

る状況は避けられ

り、さらに危険とな

◎地域未来牽引企業に選定されました

TECHNOS CO., LTD.

の放流は見送りにな

ない。結果的にダム

状況になるか分から

の水が来てはどんな

域に、上流から大量

総合プラントメンテナンス工事

〒290-0031 千葉県市原市村上1433-3

P www.ueno-ind.co.jp

TEL.(0436)21-2230ft FAX.(0436)21-6204

書が2800戸以

から汲み上げるポ

私たちはこの地域の安心安全の 街づくりを応援します。

14 X 市原

市原自動車センター株式会社

TEL.0436-23-0002

〒290-0051 千葉県市原市君塚 5-1-20

〒299-0101 市原市青柳北2-3-1 TEL0436-21-6522(代) FAX0436-21-4001 ISO 9001 認証取得

管工事・土木工事

since1966 人と自然の調和を未来へ!

〒290-0056 干燥県市原市五井1656番地 電話 0436(22)1188(代表) FAX 0436(22)3008 https://kk-okamoto.jp/

団体は33 昨年から本紙に掲載する 防犯特集記事が支援・協 当日表彰された個人・ 署長 感謝状 感謝状と 通死亡事 20%減少 の犯罪は前の 真を3グルー 謝状が手渡され、 市原では、 事故は県内ワース少したものの、交は前年に比較し約 百万円以上です。 電話の詐欺被害 プに分けて 記念写

頂

屋根・外壁の事なら塗装工事のプロ ユニペンにお任せください! 各種塗料品及び化成品販売 各種塗装機器販売 健康経営優良法人 塗装工事・防水工事 **〒290-0055**

市原市五井東 2-5-5

☎ 0436-21-4123(ft)

塗り替えキャンペーン実施中

医療法人社団 ゆうあい会

〒290-0022 市原市西広131 ☎0436-20-8882代

医療法人社団 ゆうあい会 介護老人保健施設

〒290-0022 市原市西広131 ☎0436-20-0701

NANSO TECH.

自然をテーマに 豊かな環境づくり

TEL.0436(92)1201代表 FAX.0436(92)3953



京葉工業株式会社

代表取締役 大

本社 〒290-0056 千葉県市原市五井2536-3 TEL.0436-23-3912 FAX.0436-22-6511 http://www.keiyou-kougyou.com

個人印限定·数量限定

対象商品【個人印】を1本買うと

2本お選び頂き価格の低い方を無料にさせて頂きます。







守として庶民の信仰を集 近隣二十八村の総鎮

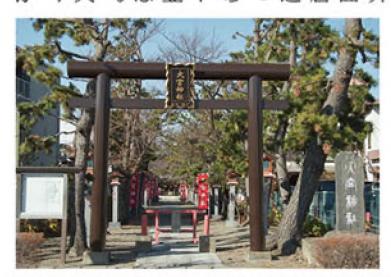
太刀一振を奉納している。 幣祈願をしたという記録 漁業の守護の御神徳によ 江戸時代には開運・殖産・ 北条氏が戦勝祈願のため 小田原の その後、 閥 に境内社が並 て拝殿までの 鳥居をくぐっ をくぐり二之 中央通りに面 した一之鳥居 殿の目前。 手水舎は 両サイド 五井

がある。また、

線罕(二八0)

朝が当社に参詣し、

建と伝えられる。



買います

●ヤマハピアノ高価 コンドー楽器 ☎0120-137-512

●金プラチナ商品券 相場・額面の90~98%で

0476-36-4388 富里店

てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 水曜定休

●清掃・接客係募集 懐石料亭 淡粋☎0436-62-0200

●スタッフ募集 フロア係:17時~ 時給925円~

パスタ&イタリアン キャトル **☎**0436-42-6474

●パート・アルバイト募集 ボール回収 時給1,000円、

超プロが1回で完全駆除

●ミシン修理承ります 90%は直ります 家庭用ミシン

街のミシン屋いちばん館 20436-20-3483

サークル

●スポーツウェルネス吹矢ちぐさ会 第1~4份 9

~ 12時 千種コミュニティセンター 月会費:800円

●男の料理・包丁友の会 第2出 9~13時 国分寺

公民館 対象は成人男性、シルバー世代が多い 月会費:

病原菌をまきちらす ★一戸建・アパート

調查見積無料

AM 4時半~6時半 アタックゴルフ市原

☎0438-62-6172 受付用~ 藤成産業本社

に限定 任せて安心 創業50年の信用

田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801

どこのメーカーでもOK 持ち込み修理OK

043-310-5825 都賀店

境内に由来し、 が御東征された折の御創 行天皇の御代、 大宮神社の社名は広大な 分ほどの所にこの神社 西口から歩いて 日本武尊 鎮座は景 の本殿改修を行い御神威 年ぶり(寛政五年以来) として広く崇敬を集めて 業地帯の各会社の守護神 よいよあらたかと

られていますので是非訪 宮神社では、 表参道かもしれない。 (ちはら台フォトクラブ れてみてください。 季節ごとに様々な花に彩

イベン

葉植物、園芸植物ほか 鈴木 ☎090-2752-9290

紙と学習発表 向井 ☎0436-61-2392

16時 间拠休み 全080-4085-5977

つの1点物 ☎0436-21-1907

最終日17時まで

●布小物・クラフト小物 手作り作品展

ランチありで 朝岡 ☎0436-24-5117

デニムNG 要予約 ☎0436-63-5343

●ヤマの即売会 3/1回 10~14時 房総萬花園

(R297号沿・市原市西野谷飛地) 山野草、蘭、盆栽、観

例 最終日15時まで 市内4教室の1年間の交流絵手

●青葉台ふれあいサロン3月作品展 3/2月~31

(火) 山村孝子絵画展 姉崎川柳会作品展 カラー魚拓

教室の皆さんの作品展 和紙ちぎり絵教室の皆さん

ワーク内ギャラリー(国分寺台中央) すべてたった 1

●児玉冬木作陶展・彩遊器 3/3火まで 10~20時、

市原在住の陶芸家 ☎03-3832-1111

●認知症介護の会・はなみずき 3/5休 11~14

時半 カフェシオン 300円・飲物付き 昼食持参か

●BabyHeartYサークル ママのリフレッシュ・ヨ

ガ 3/5休 10~11時 戸田コミュニティセンター

3カ月位~8組 参加無料 お子さんと別室にて 汗

ふきタオル・ヨガマットほか持参 動きやすい服装で・

サロン絵手紙教室の皆さんの作品展 10~

(出)印)図休 いちはら市民ネット

上野がすき。ギャラリー(松坂屋上

前期3/1回~10以後期11例~20

は 6 3 る さと点

23

Ŧi.

と話したところ、 る旅館の女将さんに、 を始めたので出してみた 合で吊るし難コンクール 分も作って楽しんでいる められて見事大賞を射止 勧められました。 旅館組 自



ある年、

毎年泊まってい

勉強させてもらいました。

伊豆稲取へ毎年出かけ、

吊るし雛の本場・

吊るし難の話を聞き、

豆への家族旅行でした。

私がつるし雛に出会った

平成14年2月、伊

仲間みんなの作品を展示

してきました。今では吊

ときから励みになればと、

年行っています。

リーには、洋裁づくりの

/幡宿駅構内のギャラ

とともに楽しんでいます。

いている洋裁教室で

改

旅館一泊のご招待に

物づくりと洋裁を仲間

際に作ってみて、

その可

なったので、3月3日の

難祭りに合わせ、

3月1

姉崎公民

るし難づくりの人が多く

りますので、

愛らしさの虜(とりこ)



●ウォーキング教室 3/6億 10~11時

みつつ頑張って作ってお ら8代のメンバーで楽し たのですが、知り合いか ただいております。 今年もぜひ

と言われこともあり、

楽しみにしていたのよ

ウォーキング方法 塚元 ☎080-6544-8421 ●シャルダンみなみダンスパーティ中止のお知らせ 3/7仕夢ホールでのダンスパーティはウイルス関連 で中止となります 2090-3084-9060

100円 ウォーキングの為のウォーミングアップや

●桜の名所づくり・桜の植樹 3/7出 9~15時 集合:内田未来楽校 植樹場所:桜川不動滝周辺 米沢 の森を考える会・鶴岡 **☎**080-5526-8133

●ちば伝統文化の森まつり 3/7出 13時半開演 青葉の森公園芸術文化ホール 無料 県内の郷土芸能 や阿波踊りの実演 無料体験ワークショップ、新鮮市場 もあり ☎043-266-3511

3/7出8印 10~16時 大多喜バーブ ガーデン 花屋、ガーデンショップ、クラフト、飲食等、 たくさん出店 ☎0470-82-5331

●暮らしと工藝展 3/7出~15印 10~18時、最 家具+ギャラリー大谷家具製作所 ガ ラス工芸・中津箒・イ草和雑貨・蒔絵アクセサリー 14出ミニほうき作り体験・2,500円・先着順 電話で 要予約 大谷 ☎0475-47-3530

●市原グリークラブ・コールレリヒ 創立30周年記 念コンサート 3/8回 11時と14時の2回公演 TTECビル・夢ホール(更級) 無料 「ビバルディが見 た日本の四季」ほか 浜中 ☎0436-66-2857

●君津シニアアンサンブル・オープニングコンサート 3/8间 14時開演 君津市中央公民館 無料 2019年2月に発足した中高年のオーケストラ風の器楽 演奏楽団 第1回定期演奏会 合奏仲間も募集中 **☎**090-7836-5229

●上総更級公園のイベント 防災対策実践講座:3/ 8回13時半~15時半・無料・先着20名・防災グッズ の揃え方や非常食の試食など 寄せ植えコンテスト: 3/15(日)~22(日)展示・草花の寄せ植えを持参・サイ ズや品種は問わず・無料・要申込3/1~13受付・搬 入14出 20436-20-3555

●かずさのくに国府探検隊 3/11休 国分尼寺展示館駐車場集合 資料代100円 稲荷台遺跡 から国府推定地市原地区の阿須波神社・光善寺までを 歩き、更級日記の関連史跡や万葉集の文学遺産を訪ねる 雨天決行 🕿0436-23-1098

●笑って健康三和無料体験 3/11・25(水) 9時半~ サンハート 笑いとヨガの呼吸法で心身を健康に

☎090-1207-6151

●覚えてる会:もの忘れがある方の本人会 出 10~12時 やさしい手京葉(若宮団地入口) 約 もの忘れのある方同士や関係者が、 生活上の工夫や便利グッズなどで早めの対処法を話し 合う 家族の参加も歓迎 ☎0436-74-3384

あります。 8000円(火線)

上総更級公園スタッフ募集 ①夜間受付 ②スケートコート監視員 ①時給1,000円 ②時給930円 @17:15~21:15 @9:00~15:00 · 15:00~21:00 待 邁 交通費支給(規定により)

動務地 五井駅より徒歩10分 マイカー通動可 駐車場完備 応募電話連絡の上、履歴書(写真貼付)特参、流授 株式会社日比谷アメニス 上総更級公園

☎0436-20-3555 担当/鳩原

サイズ調整・かかとゴム交換 ヒール修理・つま先修理・イン ソール・オールソール修理等

市投佈通过

ツクと靴の修理 ファスナー交換 持ち手の交換 金具交換

木口 ☎0436-25-1367 ●大正琴さくら 第2・4内9~12時 五井公民館

800円 食材費:1回500円程度

腹式呼吸で健康増進 見学・体験歓迎

小出 2090-4456-4298

月会費: 2,000円 見学自由 木口 ☎0436-41-0005



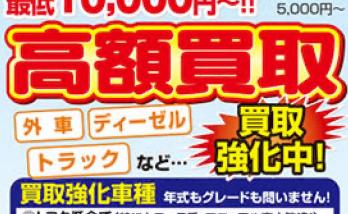
身体の痛みはカイロでスッキリ解消!!

どんな車も値段がつきます!

ふちの修理

クロスロード 市原店

25-0344



季節の変わり目です。腰痛・肩こり・神経痛・慢性疲 労・筋肉痛・五十肩・古傷の痛みなどでお悩みではあ りませんか? 当院の背骨矯正で身体を整え、健康な 春を過ごしましょう! 休診日・時間外の診療もいた しますので、お気軽にお電話ください。

このクーボンご持参の方く 深野カイロブラクティック療術院 国市原南總柱1-4-12 四月~±8:30~20:00 第2-4日曜-祭日8:30~18:00

20436-21-4306

●カイロブラクティック 初診料 1,000円 施術料 4,000円(60分) ★尚、時間・施術料はご相談 お受けします。

深野カイロ ●角干肉司 ブラクティック摩衝院

最低10,000円~!! ○トヨタ系全て(特にカローラ系、マニュアル車大歓迎!) ○ランクル・プラド ○プレミオ・カローラフィールダー ○ハイラックスサーフ ○ノア・ヴォクシー ○ハイエース ●バジェロ ●ハリアー ●軽自動車 ●4WD ●ディーゼル車 事故車、5速車、 出張無料査定致します インター店 6 (20) 3900 市原市村上2313-3【営業時間】9:00~20:00 火曜定休 最新の在庫情報は ダイワオート 極思 または Goo-net ダイワオート 極思

存在理由 ~Raison d'être~ さだまさしコンサートツアー2020 令和2年 4月16日(木) 市原市市民会館大ホール 開場 / 17:15 開演 / 18:00 金/全席指定(税込) 一般席 8,800円 ※車椅子席をご希望の方は、事前に会館までお問合せ下さい。

入場制限/未就学児のご入場はご遠慮ください 予約枚数制限/お一人様4枚まで

ヒット

パワフルに歌

七瀬

3 月 6

な

1Z

Sweet

プレイガイド

◆市原市市民会館チケットセンター ☎0570-043-043 ◆チケットぴあ 20570-02-9999(PJ-K:173-514)

◆ローソンチケット ☎0570-000-407(Lコード:73255) (オペレーター対応/10時~18時)

◆e+(イープラス) https://eplus.jp

ルな

見る少

心

r Vi

ラカ

市原市市民会館チケットセンター TEL.0570-043-043(9:00~17:00)

相川七瀬LIVE 2020

市原公演 招待券をシティライフ読者 5組10名様ヘプレゼント!

cl-shop.com) 原市五井4874-(F290-膝上鑑賞にて同伴可) はメ 組 (2歳以下1 0000 (presnt@ 又は 所②氏名 文化振興 ある公益 集至) イライ はま 日金公

日が決まり次第行い、当選者への発送は、 ケット 会館チケット お問合せは、 にて全席指定5 ットびあ・ 厚子 会館 · e+イー で販売中です。 チ 市原市市 2 イド は市 トセン 800 原市 発期



企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1

https://www.cl-shop.com

地域で守ろう子どもの安全

- ■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
- ■記事・情報は…kiji@cl-shop.com





日程:3/5(木)~11(水) **手ぶらで** ○○円税別(材料費込)

アピタ市原店 市原市青柳北1-1 アピタ市原 2F

はじめました!





との声が聞かれました。 ツとして楽しんで欲しい 講師からは「生涯スポー らになって嬉しかった、

楽しく滑るこ

市スキー連盟所属の全日

看後はホテルで休み、 適な場所でした。 ターシーズンの教室です が存分に楽しめるウイン 開催されました。スキ に位置し、とても広いス 一場でレッスンには最 年の会場は木島平ス 市原を出発し、 木島平は長野

るのは市原から同行する しており、 れた上での教室になるの コミュニケーションが取 からの貸切バス。講師も 指導にあた

とても充実した3日間を 見られない自分の滑りを ビデオ撮影・上映は参加 者から大変好評で滅多に に上映会を行いました。 影を実施し、その日の夜 、ドバイスがありました。 土曜日にビデオ撮 講師からも適格な

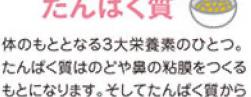
市民スキー教室 in 木島平スキー場 公益財団法人市原市体育協会



風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵からカラダを守る抵抗力を高 めておくことが有効です。栄養バランスの取れた食事をすることが基本ですが、不足しない ように気をつけたいのはカラダのもとになるたんばく質と抗酸化作用をもつビタミンです。

効果には、それぞれ 個人差があります。 バランスの良い食事で 風邪を予防しましょう

たんぱく質







ビタミンでは、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが大切。いずれも体内で発生する有害な活性酸素の働きを 防ぐ抗酸化作用があり、免疫細胞の機能低下を防ぎます。ビタミンAにはのどや鼻などの粘膜の保護機能 を高める働きもあります。うなぎ・レバー・人参等に豊富です。ビタミンCは果物や緑黄色野菜、ビタミンEは カポチャ、アーモンド、鮭などに豊富です。また、血液循環が悪くなると抵抗力の低下につながりますので、 ショウガや唐辛子のように血液循環を高めるハープやスパイスも積極的にとりいれたいものです。

春と言えば出会いと別れの季節でもあります。 シティライフでは歓送迎会や謝恩会など、 仲間や友達、ご家族等と美味しい春の味覚を満喫出来る お店をピックアップしました。ぜひご利用ください。

立春が過ぎ、本格的な春の訪れが待ち遠しい季節。

カレーム フランス料理

のアミノ酸摂取は抵抗力の強化につな

がります。(乳製品、鶏肉、納豆など)

春の味覚を本格フレンチで楽しみましょう!



すすめコース」がスタート。 3/31迄、本コースご予約の方へソフトドリン ク又はグラスワイン1杯サービス中! -MENU

春のおすすめコース3,800円条幅3/31迄 ・自家製テリーヌ/チキンガランティーヌ ・甘エビ スモークサーモンサラダ 春のスープ 車エビの料理 カレーム風

静かで落ち着いた店内 **20436-41-4633** 邀11:30~14:00(L.O) 17:30~21:00(L.0) 洲不定休

市原市北国分寺台3-13



今年で創業50周年。安心で美味しい

和牛をお手頃価格で堪能できるお店

として長年地元で愛され続ける老舗焼

肉店。品質等級最上級ランクのA5カ

ルビや厳選ホルモン、上塩タンが美味

いと大人気!!また、石焼ビビンバ、韓国

宴会利用時には好みや予算に合わせ

て3,000円(税別)からセット料理を用

ハラミ又はホルモン

いずれか一皿のみ50円!!

※1会計1オーダーのみ (税抜)

意してくれるので、仲間との集まりや

歓迎送会にもぜひ利用したい。

冷麺などの食事メニューも充実。

べにばな 小金庵

春の天ざる始まりました!



春の天ざる…1.050円+税 **20436-66-7777**

図11:00~21:00(LO 20:30)

休月曜日 市原市深城44 ★只今パートさん募集中!!★

そば・うどんから定食・丼物・一品料理まで充 実!日本一こだわり卵も大好評! ·ランチ650円~・宴会料理3,000円~ 最大40名様までOK! ※価格は税別

MENU ・春の天ざる………1,050円+税 ·春の天ぷらそば………1,050円+税 ・春の天ぶら(キス解しそはさみ強げ・姜・アスパラ・夏の花) 600円+税 ※仕入れ状況により内容が一部変更になる場合



中華料理 東方楼

創業25年。こだわりの本格中華料理を堪能しよう!

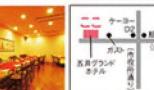


コース料理の盛付け一例 **20436-23-6500** 第11:30~14:30(L.O) 17:00~22:00(L.O.21:30) (株)年末年始のみ休業

市原市五井5584-1 五井グランドホテル1F

家族や友人との気軽なランチから、会社・団 体の宴会まで個室8名~60名まで利用出 来る本格中華料理店。10名以上の宴会時 には無料送迎バスも有り。

MENU 900円~ 3,000円(全7品) ・宴会・バーティーブラン 5,000円(全8里) 7,000円(全局型) ☆2時間飲み放題…… 2,000円 ※コース料理ご注文時のみ 申価格は税款等



特殊な燻製機を使って仕上げた、ここ

でしか食べられない燻し料理と炭火焼

料理を堪能でき、和紙と竹をテーマに

した和モダンな内装は大人な雰囲気を

演出してくれる。今は春の味覚を取り

入れた「季節の吟醸コース」がおすす

め。2階には4名、15~22名など、

様々なシーンに利用できる個室有り。

クーポン利用で飲み放題付コースが

お得に!吟コース5,000円→4,500円

(8品)、いぶしぎんコース4,500円→

D2 • 超文章

焼肉レストラン 白頭山

地元で愛され続けて50年の老舗焼肉店!



ファミリーセットの盛付一例 MENU

いろいろセット(少量ずつの盛合せ) 2.680円 ・おすすめセット(お肉各1人前盛合せ) 6.980円 ファミリーセット(お肉各1人前盛合せ) 4,800円 並お肉の詳細はお願合せください。価格は模技

20436-21-1403 [月~土]11:00~15:00(L.O. 14:30)

17:00~23:00(L.O. 22:00) [日・祝]11:00~23:00 (株)火曜日 料理好きな方募集中 市原市千種海岸10-2



和食二十四節季なつ味

最高の「ふぐ」と「かに」をお楽しみください



市内で活の「ふぐ」と「かに」を食べら れる評判のお店。出来るだけ最高の 状態で食べてもらうために、ふぐ刺しは 数日前から下ごしらえをして旨味を凝 縮、ふぐ鍋と唐揚げは当日仕込み。か にも専用の水槽で活きの良い物しか 使わない。かにだけ、ふぐだけ、両方食 べたいなど、要望を伝えましょう。席数 は決して多くはないので予約をおすす めします。プライベートでしっとりと楽し むも良し、歓送迎会や慶事、法事での ご利用にも最適です。

◆お昼の御膳 2,000円~ ◆宴会・会食コース 4,000円~

◆ふぐ・かにコース

☎0436-63-5112 昼の部▶11:30~14:00 € 夜の部▶17:00~21:00 定休日/不定休 国分寺台中央2-15-9





10.000円~

炭火炙り焼きと地酒 IBUSHIGIN いぶしぎん

歓送迎会や各種ご宴会に!個室もございます!



※写真はイメージです MENU

> 季節の吟醸コース 3,500円 燻製玉子/季節の前葉/春のさらだ

旬魚のカルパッチョ仕立て/揚げ物 季節のピザ/炭火燻し焼き/食事 酒肴/季節のデザート

季節の吟醸コース 飲み放題付 5,500円→5,000円 ・飲み放置2.5時間に((金・投前目除く) 競コース4500円引きに出来ます。 泰他サービスとの併用不可 有効期限:2020年3月31日まで

4,000円(全7品、日~木限定)

☎0436-21-1321

閏16:00~24:00 (体)年中無休(臨時休業の場合あり) 市原市五井中央西2-2-5 サンバークビル 1F http://ibushigin.jp



